FIRINDA SEBZELİ ALABALIK

1 alabalık (yaklaşık 2,5 kg pulları temizlenip, derisi üstünde bırakılarak, fileto çıkarılmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
2 orta boy pırasa (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, ince doğranmış)
1/2 çorba kaşığı kekik
1 sarı dolmalık biber (sapı ve çekirdekleri alınıp, halkalar halinde dilimlenmiş)
350 g pazı ya da ıspanak (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, ince kıyılmış)
4 ekmek dilimi (kabukları alınıp, ufalanarak, kurutulmuş)

Alabalık filetolarını parmaklarınızla yoklayıp, kılçık kalmamış olmasını kontrol edin (kalmışsa, cımbızla alıp atın). Filetoları soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın. Sarımsaklar, limon suyu, tuzun 1/2 tatlı kaşığı ve karabiberin yarısını bir tabakta karıştırıp, filetoların her iki yanlarını bu karışıma bulayarak, bir kenara bırakın.
Önce fırınınızı 190 °C'a ısıtın. Tereyağını ve ayçiçek yağının 1 çorba kaşığını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, tereyağını eritin. Eriyince pırasaları koyup, kekiği serpin ve ara sıra karıştırarak 5 dakika pişirin. Biber halkalarını koyup, yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirdikten sonra, pazıyı (ya da ıspanakları) ekleyerek, kalan tuz ve kalan karabiberi serpin ve pazılar (ya da ıspanaklar) diriliklerini yitirinceye kadar (6 - 7 dakika) pişirin. Ufalanmış ekmekiçini katıp, karıştırdıktan sonra, tavayı ateşten alarak bir kenara bırakın.
Balık filetolarından birini, derisi alta gelecek biçimde, biraz ayçiçek yağıyla hafifçe yağlanmış bir fırın tepsisine serin. Tavadaki sebzeli karışımı kaşıkla üstüne döşeyip, ikinci balık filetosunu üstüne serin. Kalan ayçiçek yağını mutfak fırçasıyla balığın üstüne sürün.
Tepsiyi fırına verip, filetolar saydamlıklarını yitirinceye kadar (25 - 30 dakika) pişirin. Tepsiyi fırından alıp, dikkatlice bir servis tabağına çıkarın ve keskin bir bıçakla 8 parçaya bölüp, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30463 • adı:Fırında Sebzeli Alabalık • gönderen:orion • indirme tarihi:07.05.2024 - 10:24